

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Дагестанский государственный  
аграрный университет имени М.М. Джамбулатова»  
Аграрно-экономический техникум**



Утверждаю:

Первый проректор

 М.Д. Мукайлов

« 24 » апреля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для специальности:**

**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

Форма обучения – очная

*Срок получения СПО по ППССЗ – 2г.10 м.*

**Махачкала 2025г**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)  
**09.02.07 «Информационные системы и программирование».**

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный  
аграрный университет имени М.М. Джамбулатова» Аграрно-экономический  
техникум.

**Одобрено на заседании ПЦК**  
Общеобразовательных, общегуманитарных,  
социально-экономических, математических  
и естественнонаучных дисциплин  
«14» апреля 2025 г., протокол № 8

Председатель ПЦК



Далгатова Н.А.

**СОГЛАСОВАНО:**



Директор АЭТ

подпись

Магомедов Д.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|        |                                                                                                                                                                                        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 02. | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;                           |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                 | <b>Объем в часах</b> |
|-------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>    | <b>168</b>           |
| в том числе:                              |                      |
| теоретическое обучение                    | 0                    |
| практические занятия (если предусмотрено) | 164                  |
| <i>Самостоятельная работа<sup>1</sup></i> | 4                    |
| <b>Промежуточная аттестация</b>           | Диф.зачет            |

---

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                          | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------|
| 1                                                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3             |                                            |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>      | <b>ОК3<br/>ОК4<br/>ОК6<br/>ОК7<br/>ОК8</b> |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессионально-подготовке и социокультурно-развитии личности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                            |
|                                                                                                      | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                            |
|                                                                                                      | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                            |
|                                                                                                      | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                            |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>40</b>     | <b>ОК3<br/>ОК4<br/>ОК6<br/>ОК7<br/>ОК8</b> |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                            |
|                                                                                                      | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                            |
|                                                                                                      | 2. Техника прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                            |
|                                                                                                      | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                            |
|                                                                                                      | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |               |                                            |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                            |
|                                                                                                      | 1. Техника бега по дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                            |
|                                                                                                      | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                            |
|                                                                                                      | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                            |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          | <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                                                                                           |
| <p><b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b></p> <p><b>Прыжок в длину с разбега.</b></p> <p><b>Метание снарядов.</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника бега на средние дистанции.</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> |    |                                                                                           |
| Раздел 3. Баскетбол                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                                                           |
| <p><b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b></p>                         | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40 | <p><b>ОК3</b></p> <p><b>ОК4</b></p> <p><b>ОК6</b></p> <p><b>ОК7</b></p> <p><b>ОК8</b></p> |
| <p><b>Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</b></p>                   | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b></p>                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                           |
| <p><b>Тема 3.3. Техника</b></p>                                                                                          | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                                                                                           |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------|
| <b>выполнения<br/>штрафного броска,<br/>ведение, ловля и<br/>передача мяча в<br/>колоне и кругу,<br/>правила баскетбола</b> | мяча в колоне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                    |
| <b>Тема 3.4.<br/>Совершенствование<br/>техники владения<br/>баскетбольным<br/>мячом</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | 1. Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                    |
| Раздел 4. Волейбол                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 36 | <b>ОК3</b><br><b>ОК4</b><br><b>ОК6</b><br><b>ОК7</b><br><b>ОК8</b> |
| <b>Тема 4.1. Техника<br/>перемещений,<br/>стоек,<br/>технике верхней и<br/>нижней передач<br/>двумя руками</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.<br>Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                    |
| <b>Тема 4.2. Техника<br/>нижней подачи и<br/>приёма после неё</b>                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                                                                    |
|                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                    |
| <b>Тема 4.3. Техника</b>                                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                    |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|
| <b>прямого<br/>нападающего удара</b>                                                   | 1. Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                            |
|                                                                                        | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                            |
|                                                                                        | Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                            |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                                            |
| <b>Тема 4.4.<br/>Совершенствование<br/>техники владения<br/>волейбольным<br/>мячом</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                            |
|                                                                                        | 1. Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                            |
|                                                                                        | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                            |
|                                                                                        | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                                            |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                                            |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>10</b> | <b>ОК3<br/>ОК4<br/>ОК6<br/>ОК7<br/>ОК8</b> |
| <b>Тема 5.1<br/>Легкоатлетическая<br/>гимнастика,<br/>работа<br/>на тренажерах</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                            |
|                                                                                        | <b>1. Техника коррекции фигуры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                            |
|                                                                                        | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                            |
|                                                                                        | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                            |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                                            |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>38</b> | <b>ОК3<br/>ОК4<br/>ОК6<br/>ОК7<br/>ОК8</b> |
| <b>Тема 6.1. Лыжная<br/>подготовка</b>                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                            |
|                                                                                        | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                            |
|                                                                                        | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                            |
|                                                                                        | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br>Катание на коньках.<br>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.<br>Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров.<br>Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка. |           |                                            |

|                                 |                                                         |            |  |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|--|
|                                 | Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |            |  |
|                                 | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>               |            |  |
| <i>Промежуточная аттестация</i> |                                                         |            |  |
| <i>Всего:</i>                   |                                                         | <i>168</i> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### *Спортивное оборудование:*

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### *Для занятий лыжным спортом:*

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития : учебное пособие для спо / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 66 с. — ISBN 978-5-507-50221-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/440006>
2. Садовникова, Л. А Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
3. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514>
4. Прошляков, В. Д. Основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для спо / В. Д. Прошляков, М. М. Лапкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 116 с. — ISBN 978-5-507-49689-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/428006>

### *Дополнительные источники:*

1. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для спо / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868>
2. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья : учебное пособие для спо / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391>
3. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 178 с. — ISBN 978-5-507-49538-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422534>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Формы и методы контроля</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Отлично» - теоретическое                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Примеры форм и методов контроля и оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> | <p>содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>Тестирование....</li> <li>Контрольная работа</li> <li>....</li> <li>Самостоятельная работа.</li> <li>Защита реферата....</li> <li>Семинар</li> <li>Защита курсовой работы (проекта)</li> <li>Выполнение проекта;</li> <li>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>Оценка выполнения</li> </ul> |
| знания:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul> | <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>практического задания(работы)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...</li> <li>• Решение ситуационной задачи....</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

